අභිඤ්ඤ සුත්ත
බුද්ධිමත් මිනිසකුගේ උත්තුංග ජීවිත කාර්ය

පුරා වසර 45ක් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ සමස්ත දේශනාවන්හි මූලික පදනම වන්නේ දුකින් නිදහස් වීමේ මාවතයි. අපාගත වීමට සිටින සත්ත්වයන්ට අපාදුකින් නිදහස්වීමේ මග පෙන්වාදීම එහි පළමු පියවරයි. එනම් සුගතිගාමී වීමේ මාවත විවර කරදීමයි. කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය ඇති කරවා පස්පවින් මුදවා දන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියාවන්හි යෙදවීම මෙහිලා සිදු කෙරිණ. දෙවැන්න නම් ජරාමරණාදි දුක්වලින් සදහට නිදහස්වීමේ මාවත පෙන්වාදීමයි. එනම් විමුක්ති මාවතයි. පටිච්ච සමුප්පාද සංඛ්‍යාත හේතුඵල සිද්ධාන්තය මගින් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පෙන්වා දී සතර සතිපට්ඨානය මත පදනම් ව සීල, සමාධි පඤ්ඤ යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවන්හි නිරත කරලීම මෙහිදී සිදු කෙරිණ. මනා අවධානයෙන් යුතුව තථාගත ශ්‍රී සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කළ පමණට මෙම මාවත් දෙක පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබෙන අතර ඇසූ දහම නුවණින් මෙනෙහි කළ පමණට ඒ පිළිබඳ අවබෝධය පුළුල් වේ. සමථ - විදර්ශනා වශයෙන් ධර්මය තම ජීවිතයට සම්බන්ධ කළ පමණට ධර්මයෙහි සාංදෘෂ්ටික බව ප්‍රකට වී තවතවත් දහම ඔස්සේ ඉදිරියට යාමට අප්‍රමාදී බව ඇති වේ. ඊට හේතුව දහම තම ජීවිතයට අවංකව සම්බන්ධ කරගත් පමණට එහි නිරාමිස සුවය මේ ජීවිතයේ දී අද්දැකීමට ලැබීමයි. මේ සඳහා සිල්වත් බව, (කාය, වාග්, මනෝ යන) ත්‍රිවිධ සුචරිතය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය, සතිසම්පජඤ්ඤය, යෝනිසෝ මනසිකාරය ආදි ගුණාංග බෙහෙවින් උපකාරවත් වේ.

යමකු කෙතෙක් දුරට බුද්ධ දේශිත චතුරාර්ය සත්‍යය තේරුම් ගන්නවා ද කෙතෙක් දුරට දුකින් නිදහස් වෙනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ යමකු සතු බුද්ධි (ප්‍රඥ) මහිමයයි. එනම් ලෝක යථාර්ය නියමාකාරයෙන් වටහා ගැනීමේ ප්‍රඥවයි. මෙකී ප්‍රඥව ධනයක් වශයෙන් ද (*පඤ්ඤ වේ .... ධනං*), එය ඉන්ද්‍රිය ධර්මයක් වශයෙන් ද බල ධර්මයක් වශයෙන් ද, තම චරිතයෙන් ප්‍රඥව ශෝභමාන වන බව ද (*අපදන සොභිනී පඤ්ඤ*), ප්‍රඥව මිනිසුන්ට උතුම් මාණික්‍යයක් වශයෙන් ද (*පඤ්ඤ නරානං රතනං*), ප්‍රඥව හා සමාන ආභරණයක් නැති (*නත්ථි පඤ්ඤ සමා ආභා*) බව ද බුදුදහමෙහි විස්තර කර ඇත්තේ එබැවිනි. ශාසන බ්‍රහ්මචර්යාවෙහි ප්‍රඥව සුවිශාල කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. තථාගත සද්ධර්මය සහිත සම්බුදු සසුන ප්‍රඥවන්තයන්ට මිස දුශ්ප්‍රාඥයන්ට නොවන බව දක්වා ඇත්තේ ද එනිසයි (*පඤ්ඤවන්තස්සායං ධම්මො, නායං ධම්මො දුප්පඤ්ඤස්ස*). චක්ඛු, ඤාණ, පඤ්ඤ, විජ්ජා, ආලෝකෝ, සම්මාදිට්ඨී ආදි විවිධ නම්වලින් බුදුදහමෙහි ප්‍රඥව නම් කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ.

මෙහිලා අතීත සසර භවයන්හි වඩන ලද පඤ්ඤ ඉන්ද්‍රිය බෙහෙවින් උපනිශ්‍රය වන අතර සද්ධර්ම ශ්‍රවණය ආදි කරුණු මගින් මෙලොවදී දියුණු කර ගන්නා ප්‍රඥව ද අතිශය වැදගත් වේ. මේ ජීවිතය තුළ ප්‍රඥව දියුණු කරලීමට හේතුවන කරුණු හතරක් **පඤ්ඤවුඩ්ඪි** සූත්‍රයෙහි (අං.නි.) දක්වා තිබේ.

එනම්

1. කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය
2. සද්ධර්මශ්‍රවණය
3. යෝනිසෝ මනසිකාරය
4. ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව

යමකුගේ ජීවිතයට මෙම කරුණු හතරින් උපකාර ලද පමණට ප්‍රඥව දියුණු වේ. උපතින් ලද ප්‍රඥව ඉහළ ම තලයට පමුණුවාලීමට ඉහත කරුණු හතර අත්‍යවශ්‍ය සාධක ලෙස බුදුදහම අවධාරණය කරයි. මෙබඳු සමයක චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන් දුකින් නිදහස්විය හැක්කේ කල්‍යාණමිත්‍ර ඇසුරින් ඉහත කරුණු සපුරා ගැනීම මගිනි. එසේ නොමැතිව සෝවාන් ආදි මගඵලයන්ට පත්විය නොහැකි බව බුද්ධ දේශනාවන්හි පැහැදිලිව

දක්වා තිබේ. බුදුරදුන් සමයෙහි වැඩසිටි සැරියුත් (උපතිස්ස පරිබ්‍රාජක) මාහිමියන් බඳු මහාප්‍රාඥයන්ට පවා කලණ මිතුරු ඇසුරින් තොරව සැබෑ ප්‍රාඥයන් වීමට නොහැකි වීමෙන් ඒ බව වඩාත් ප්‍රකට වේ. උපතින් ලද ප්‍රඥාවෙන් සහ කලණ මිතුරු ඇසුර ආදි කරුණු මගින් ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්නා තැනැත්තාගේ විශිෂ්ට ඥානයෙන් ගත යුතු ප්‍රයෝජන පිළිබඳව අභිඤ්ඤ සූත්‍රයෙන් විස්තර වේ.

අත්‍ථි භික්ඛවෙ ධම්මා අභිඤ්ඤා පරිඤ්ඤෙය්‍යා (මහණෙනි, ප්‍රඥාවෙන් පිරිසිඳ දත යුතු ධර්ම ඇත).

අත්‍ථි භික්ඛවෙ ධම්මා අභිඤ්ඤා පහාතබ්බා (මහණෙනි, ප්‍රඥාවෙන් ප්‍රහීණ කළ යුතු ධර්ම ඇත).

අත්‍ථි භික්ඛවෙ ධම්මා අභිඤ්ඤා භාවෙතබ්බා (මහණෙනි, ප්‍රඥාවෙන් භාවිත කළ යුතු ධර්ම ඇත).

අත්‍ථි භික්ඛවෙ ධම්මා අභිඤ්ඤා සච්ඡිකාතබ්බා (මහණෙනි, ප්‍රඥාවෙන් සාක්ෂාත් කළ යුතු ධර්ම ඇත).

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙම සූත්‍රයෙන් පැහැදිලි කරන්නේ යමකු තම ප්‍රඥාවෙන් කළ යුතු කාර්ය පිළිබඳවයි. ඒ අනුව ප්‍රඥාවෙන් පිරිසිඳ දැන ගත යුතු ධර්ම තිබේ. එලෙස අවබෝධය ලද විට ප්‍රඥාවෙන් දුරු කළ යුතු ආශ්‍රව තිබේ. ප්‍රඥාවෙන් වැඩිය යුතු ධර්ම තිබේ. එලෙස ප්‍රඥාවෙන් වැඩිය යුතු ධර්ම සම්පූර්ණ කළ කල්හි ප්‍රඥාවෙන් සාක්ෂාත් වන ධර්ම තිබේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙලෙස ප්‍රඥාවෙන් කළ යුතු කාර්ය සංක්ෂිප්තව දක්වා ඒවා තව දුරටත් සවිස්තරව පැහැදිලි කරති. ඒ අනුව,

කතමෙ ධම්මා අභිඤ්ඤා පරිඤ්ඤෙය්‍යා? පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා

විශිෂ්ට ඥානයෙන් පිරිසිඳ දත යුතු ධර්ම කවරේ ද යත් පඤ්චුපාදනස්කන්ධයයි.

කතමෙ ධම්මා අභිඤ්ඤා පහාතබ්බා? අවිජ්ජා ච භවතණ්හා ච

විශිෂ්ට ඥානයෙන් පහකළ යුතු ධර්ම කවරේ ද යත් අවිද්‍යාව හා භවතණ්හාවයි.

කතමෙ ධම්මා අභිඤ්ඤා භාවෙතබ්බා? සමථො ච විපස්සනා ච

විශිෂ්ට ඥානයෙන් භාවිත කළ යුතු ධර්ම කවරේද යත් සමථ හා විදර්ශනාවයි.

කතමෙ ධම්මා අභිඤ්ඤා සච්ඡිකාතබ්බා? විජ්ජා ච විමුත්ති ච

විශිෂ්ට ඥානයෙන් සාක්ෂාත් කළ යුතු ධර්ම කවරේ ද යත් විද්‍යා හා විමුක්තියි.

පංචුපාදනස්කන්ධය

පංචුපාදනස්ක්ධය යනු රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකයේ එකතුවයි. සත්ත්වයා යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රිය (ආයතන) ඔස්සේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ, ධමම් යන (බාහිර) අරමුණු ඔස්සේ ජීවිත අද්දැකීම් ලබන තැනැත්තායි. එක් වරකට ක්‍රියාත්මක වන්නේ එක් ඉන්ද්‍රියයක් පමණි. එක් ඉන්ද්‍රියයක් සක්‍රිය කල්හි අනෙක් ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාත්මක නොවේ. එහෙත් මෙම ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයේ පවත්නා වේගවත් බව නිසා ඉන්ද්‍රිය හය ම එක විට ක්‍රියාත්මක වේ යැයි අපට සිතේ. අවිද්‍යා පාදකව ඇස (චක්ඛු) හටගත් කල්හි රූප, චක්ඛුවිඤ්ඤාණ, චක්ඛුසම්ඵස්ස, චක්ඛුසම්ඵස්සජාවේදනා, රූපතණ්හා, රූපසඤ්ඤා, රූපසඤ්චේතනා, රූපවිතක්ක, රූපවිචාර වශයෙන් රූපය හඳුනා ගැනීමට අදළ සියලු මානසික ස්වභාව ඒ මොහොතට සකස් (නිර්මාණ) වේ. එනම් පංචුපාදනස්කන්ධය නිර්මාණය වේ.

ඇස ආදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූපාදි කිසියම් අරමුණක් පිළිබඳ අද්දැකීමක් ලැබීම යනු රූපාදි ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීමයි. මෙම රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය අවිද්‍යා පාදකව හේතු ඇති කල්හි හටගෙන හේතු නිරුද්ධවීමෙන් නිරුද්ධ වේ. මෙම පහ වෙන් කළ නොහැක. එය අතීතයෙන් වර්තමානයට නොපැමිණෙන අතර වර්තමානයෙන් අනාගතයට ද නොයයි. පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන (*අහුත්වා සම්භූතං හුත්වා න භවිස්සති*) මෙම ස්කන්ධ පංචකය සත්ත්වයාගේ සමස්ත ජීවිතය පිළිබඳ අද්දැකීම වෙයි. මෙය තේරුම් ගත් කල්හි සමස්ත ලෝකය ම තේරුම් ගත්තේ වේ.

යම් විටෙක අවිද්‍යා මූලිකව ස්කන්ධ පංචකය හටගතහොත් එම ස්කන්ධ පංචකය ම උපාදනස්කන්ධ පංචකයක් බවට පත් වේ. සංඛිත්තේන පංචුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා යනුවෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දක්වා ඇත්තේ මෙම යථාර්යයයි. දුක්ඛ සත්‍යය යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ ද අවිද්‍යා මූලිකව හටගන්නා මෙම පඤ්චුපාදනස්කන්ධයයි. මෙලෙස අවිද්‍යා පාදකව පංචුපාදනස්කන්ධය නිර්මාණය වූ කල්හි එය කෙරෙහි ඇලීම් ගැටීම් හටගැනීම ස්වාභාවික ය. ඇතැම් විට මේ මොහොතෙහි උපෙක්ෂකව සිටිය ද මතු ඕනෑම අවස්ථාවක ලෝභ, ද්වේෂ හටගැනීමට පුළුවන.

අභිඤ්ඤ සූත්‍රයට අනුව බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයකුට තම විශිෂ්ට ඥානයෙන් මෙලොවදී ලද හැකි උසස් ම අධ්‍යාපනය නම් තම ආධ්‍යාත්මික ලෝකය නිර්මාණය වී ඇති මෙම ස්කන්ධ පංචකය හැකිතාක් තේරුම් ගැනීමයි. එය මෙලොව ලබන අනෙක් සියලු දැනුම් සම්භාරයන්ට වඩා උසස් වූවකි. තවද මෙම ස්කන්ධ පංචකය තේරුම් ගත හොත් අන් සියල්ල තේරුම් ගත්තේ වෙයි. මක් නිසා ද යත් අන් සියලු අද්දැකීම්හි පදනම මෙය වන හෙයිනි. පඤ්චුපාදනස්කන්ධය තේරුම් ගැනීම චතුරාර්ය සත්‍යය ම තේරුම් ගැනීමේ පදනම ද වනු ඇත.

කණුවක බැඳ සිටින බල්ලකු එම කණුව වටේ ඇවිදිමින් ඒ ඇසුරෙහි ම තම සියලු කාර්ය සිදු කරන්නාක් මෙන් මෙලොව උපන් සැවොම තම සියලු කාර්ය රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය ඇසුරෙහි ම සිදු කරන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙති (ගද්දුලබද්ධ සුත්ත).

පෘථග්ජන, සේඛ, අසේඛ යන සියලු ස්තරයන්හි හැම දෙනාට ම විදර්ශනා වශයෙන් වඩන ලෙස ප්‍රධාන වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත්තේ ද මෙයයි. ඒ අනුව පෘථග්ජන අය සේඛ තත්ත්වයට පත්වීමටත් සේඛ අය අසේඛ (රහත්) වීමටත් අසේඛ (රහත්) උතුමන් පිරිනිවන තෙක් සුවදැයිව වාසය කිරීමටත් බුදුරදුන් දේශනා කරන්නේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන **ස්කන්ධ පංචකය සමුදය, අත්‍ථංගම, අස්සාද, ආදීනව, නිස්සරණ වශයෙන් වඩන ලෙසයි**. මෙලෙස ස්කන්ධ වශයෙන් විදර්ශනා වැඩීම ආයතන, ධාතු, නාමරූප-විඤ්ඤාණ ආදි සත්ත්වයා නිර්මාණය වී ඇති සෙසු සංයුතීන් ද අවබෝධ වීමට උපනිශ්‍රය වේ.

අවිජ්ජා භවතණ්හා

ඉහත දැක්වූ ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම හා නිරුද්ධවීමේ යථා ස්වභාවය නොදැනීම අවිද්‍යාවයි. එනම් රූප, ශබ්දදිය පිළිබඳ අද්දැකීම් ලැබීමේ දී ඒවායේ යථා ස්වභාවය නොදන්නා කල්හි සිත බාහිර රූපාදිය කෙරෙහි බැස ගනී. බාහිර ලෝකය අත්විඳීමේ දී එවිට එම රූප, ශබ්දදිය බාහිර ඇති දේ යැයි ද දුක්සැප තමා වෙත එන්නේ ඒවා ඔස්සේ යැයි ද විපල්ලාස ඇති කර ගනී. මෙම අනවබෝධය ඇති කල්හි එම රූප, ශබ්දදිය

ඔස්සේ තෘෂ්ණාව හටගනී. භවයට සිත බැස ගන්නේ මේ අයුරිනි. තෘෂ්ණා වශයෙන් බැසගත් සිත තමා කැමැති පරිදි නොපවතිනා කල්හි දුකට පත් වේ. එවිට ජරා, මරණාදි දුක් සමුදය තමා වෙත ගලා එන්නේ නිරායාසයෙනි.

අවිද්‍යාවේ ස්වභාවය තේරුම් ගත් පමණට තෘෂ්ණා හේතුවෙන් දුක හටගන්නා ආකාරය පිළිබඳ වැටහීමක් ඇති වේ. අවිද්‍යාව පවත්නා කල්හි තමා කොයිතරම් දුක් සමුදයක් අත්විඳිනවාද යන්න අවබෝධ වේ. මෙම අවබෝධය ලද පමණට අවිද්‍යාව දුරුකොට තෘෂ්ණාවට නොපැමිණ දුකින් නිදහස් විය යුතු ය යන බලවත් වීර්යයක් අප්‍රමාදීබවක් සිත්හි හටගනී. මෙලෙස වැටහීම ඇති කල්හි දුකින් නිදහස්වීමේ මාවත විවර වේ. එනම් දුකින් නිදහස්වීම සඳහා කළ යුතු කාර්යය නිවැරදිව හඳුනා ගනී.

සමථ විපස්සනා

බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යකුට මෙලොව ජීවිතයේ දී වැඩිය හැකි වැඩිය යුතු උසස් ම දෙය නම් චිත්ත සමථය හා විදර්ශනාවයි. එනම් චිත්ත භාවනා හා පඤ්ඤ භාවනායි. සමථය යනු විසිර පවත්නා සිත එක් කුසල අරමුණක වර්තමානය තුළ බොහෝ වේලා පවත්වා ගැනීමයි. මෙලෙස කුසල අරමුණක සිත බොහෝ වේලා පවත්වා ගැනීමෙන් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ඡ, විචිකිච්ඡා යන පංචනීවරණයන්ගෙන් සිත මිදේ. එවිට සිතෙහි බලවත් ප්‍රීතියක් එකඟබවක් හටගනී. ලෞකික ජීවිතයේ අත්විඳින අන් සියලු තෘප්තීන්ට වඩා මෙම නිරාමිස සුවය උතුම් ය. ප්‍රබල ය. මෙලෙස කුසල අරමුණක සිත සමාධිමත් වූ කල්හි තමා කලින් සුතමය ඥාණයෙන් ලද දැනුම අනුව සිත විදර්ශනාවට යොමු වේ (*සමාහිතො භික්ඛවෙ යථාභූතං පජානාති*). එනම් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ නුවණින් දකී.

විජ්ජා විමුත්ති

විජ්ජා හා විමුක්ති යන අංග දෙක වැඩිය යුත්තක් නොව ඉහත සඳහන් පියවර තුන අනුගමනය කිරීම් වශයෙන් සාක්ෂාත් වන ධර්මතා දෙකකි. විජ්ජා යනු දැනුමයි. එනම් ලෝකය පිළිබඳ සැබෑ තත්ත්වය වන ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන පිළිබඳ යථාවබෝධයයි. මෙම අවබෝධය ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් බවට පත්වීම මෙහි දී සිදුවේ. එම අවබෝධයත් සමග උපාදනස්කන්ධ පංචකය ලෝකයෙන් (දුකින්) නිදහස් වේ. තමා මෙතෙක් දරා සිටි මහාදුක් ගොඩ බහා තබයි (භාරනික්ඛේප). එනම් විමුක්තියට පත් වේ. බාහිර කිසිදු දෙයක හෝ පුද්ගලකු තුළ හෝ අවම වශයෙන් තම සිත කෙරෙහි හෝ යැපීමට පත් නොවේ. නිත්‍ය, සැප, ආත්ම, සුභ වශයෙන් කිසිවක් නොගනී. මෙම අවබෝධයත් සමග ඇස්, කන් ආදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ ලබන වර්තමාන අත්දැකීම ඇති ව නැති ව යන ආකාරය මනා සිහියෙන් හා නුවණින් දකිමින් හැම මොහොතක ම නිදහසේ වාසය කිරීමට හැකියාව ලැබේ .

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

ධර්ම දේශනය

(ව්‍ය.ව.2018 ජුනි මස 29 වැනිදා)

මිල්පිටස්හි ධර්මපාල ආයතනය

Abhiññā Sutta

(*Anguttara Nikaya*, *4 Nipata*)

The Discourse of Supernormal Knowledges

Buddhism always emphasizes the importance of intelligence or wisdom. Intelligence is like a gem (පඤ්ඤා නරානං රතනං). Intelligence brings purification of mind (පඤ්ඤාය පරිසුජ්ඣති). There is no light like intelligence (නත්ථි පඤ්ඤා සමා ආභා). That is why Buddhism encourages us to improve our wisdom to the maximum level to understand and get rid of suffering. To improve intelligence, we have to listen to the Buddha's message and reflect on wisely again and again as much as we can. Intelligence causes us to understand our entire life.

All kinds of teachings that the Buddha explains, focus on the understanding about our body and mind. That understanding results to overcome suffering and unsatisfactoriness. If we can listen to and read the Buddha's real message with confidence in the Buddha's enlightenment and investigate it wisely, we can get rid of suffering according to our understanding, intelligence and effort in this life. Because the Dhamma is with visible results, we are so fortunate, we can gain the results not only after death but while living. In this discourse called Abhinna Sutta, the Buddha illustrates four kinds of qualities that we have to practice with supernormal knowledge in the name of real happiness.

> *"Cattārome, bhikkhave, dhammā. Katame cattāro? Atthi, bhikkhave, dhammā abhiññā pariññeyyā; atthi, bhikkhave, dhammā abhiññā pahātabbā; atthi, bhikkhave, dhammā abhiññā bhāvetabbā; atthi, bhikkhave, dhammā abhiññā sacchikātabbā".*

Four types of things (Dhammas) are to be dealt with supernormal knowledge (abhiññā). They are;

- The first thing that we comprehend with supernormal knowledge is the five aggregates
- The second thing that we get rid of with supernormal knowledge is ignorance and desire.
- The third thing that we develop with supernormal knowledge is tranquility and insight meditation.
- The fourth thing that we achieve with supernormal knowledge practicing the Buddha's message is wisdom and liberation.

• Five aggregates (*Panca Upadanakkhanda* - පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා):

If we have any kind of experience through senses which are eyes, ears, nose, tongue, body and mind, five aggregates arise. As the result of arising five aggregates, we see, hear, smell, taste, touch or think. Every moment without any interval these five aggregates arise and cease. Because of ignorance or delusion, we think the experience still continues. Then we go to the real situation as soon as we think about it, and we desire or suffer according to that experience. The result of the ignorance of this reality is suffering. The five aggregates are;

i. The group of form	- *රූප*	(*Rupa*)
ii. The group of feelings	- *වේදනා*	(*Vedana*)
iii. The group of perception	- *සඤ්ඤා*	(*Sanna*)
iv. The group of mental formation	- *සංඛාර*	(*Sankhara*)
v. The group of consciousness	- *විඤ්ඤාණ*	(*Vinnana*)

> *Katame ca, bhikkhave, dhammā abhiññā pariññeyyā? Pañca upādānakkhandhā. Ime vuccanti, bhikkhave, dhammā abhiññā pariññeyyā.*

If someone can understand these five things as they arise at the moment with conditions and they cease instantly, that person is ready to overcome suffering and unsatisfactoriness. Further, he realizes all his experiences arise and cease at the moment, nothing comes to the present from the past and nothing goes to the future from the present.

- Ignorance and desire (*Avijja ca Bhavatanha*- අවිජ්ජා ච භවතණ්හා) :

As much as we have a clear knowledge about five aggregates, we further don't like to suffer. With this knowledge about the five aggregates, we know very well that if we think these five aggregates are permanent, we have to suffer and experience pain, sorrow and lamentation with our life. An intelligent, educated and faithful disciple never likes suffering.

> *Katame ca, bhikkhave, dhammā abhiññā pahātabbā? Avijjā ca bhava·taṇhā ca. Ime vuccanti, bhikkhave, dhammā abhiññā pahātabbā.*

When we clean our knowledge according this teaching, we are able to overcome ignorance or delusion. Then we can get rid of all kinds of desire that we have attached as dear and near. As much as we reduce our strong attachment, we can overcome unsatisfactoriness. It doesn't mean that we don't fulfil our duties and responsibilities. With this knowledge, we do our all duties better than we did before because practicing the Buddha's teachings is very practicable and humane. It helps us to be successful our daily social life.

- Tranquility and insight meditation (*Samatho ca vipassanā ca*- සමථෝ ච විපස්සනා ච):

With the knowledge of world reality, we hope to develop our mind. Practicing meditation is a main part of mental purification as the Buddha mentioned. Meditation in Buddhism is divided into two stages which are tranquility meditation and insight meditation.

> *Katame ca, bhikkhave, dhammā abhiññā bhāvetabbā? Samatho ca vipassanā ca. Ime vuccanti, bhikkhave, dhammā abhiññā bhāvetabbā.*

The purpose of tranquility meditation is focusing our mind in a particular wholesome thought such as breathing or loving kindness. When we practice our mind again and again using some kinds of meditation techniques, we can concentrate our mind for a long time without defilements such as desire or anger. As its results, we gain peace of mind and purification of mind that causes our happiness. With

the concentrated mind, if we can focus on impermanence according to arising and ceasing of five aggregates, it is insight meditation which is the speciality in Buddhism among all other religions and teachings. Both tranquility and insight meditations are very important for the purification of mind. If someone practices this message, he or she is able to get rid of all kinds of pain, sorrow and lamentation.

- Wisdom and liberation (*Vijjā ca vimutti ca* - *විජ්ජා ච විමුත්ති ච*).

By practicing above three steps, it brings wisdom and liberation as results.

Katame ca, bhikkhave, dhammā abhiññā sacchikātabbā? Vijjā ca vimutti ca. Ime vuccanti, bhikkhave, dhammā abhiññā sacchikātabbā.

Wisdom means understanding of world reality and mind & body as it is. As much as we have this understanding, we are able to liberate from all defilements. Then we have a clear knowledge that how much freedom from suffering we have. This is a visible result that a person can gain in this life itself as the result of practicing Buddha's teaching. On this path, honesty, loving kindness, knowledge, wise reflection and meditation are very important and useful qualities that we have to develop gradually from beginning to the highest level. Especially, we have to cultivate mindfulness and intelligence (the knowledge about the dependent origination-*paticcasamuppada*) to the maximum level. If someone can go on this path correctly, he or she can reach real happiness overcoming all pain, sorrow, suffering and unsatisfactoriness. Buddhism always points out the path for this liberation. Our real success depends on how much we have overcome suffering not earning money or any other material things.

As the result of practicing this path the Five Spiritual Faculties (*'Panca Indriya Dhamma'* in Pali) increase in our life. They are;

1. *Saddha* - සද්ධා (Faith)
2. *Viriya* - විරිය (Energy)
3. *Sathi* - සති (Mindfulness)
4. *Samadhi* - සමාධි (Concentration)
5. *Panna* - පඤ්ඤා (Wisdom)

Saddha means the faith or confidence that a person has about the supreme Buddha, his teachings and his noble disciples. Actually, this is not a blind faith, it is the confidence that understanding the qualities of the Buddha, his teachings and his noble disciples. As much as an intelligent person listens to the Buddha's message, consisting with the dependent origination consciously, his confidence about the triple gem increases gradually.

Viriya means the energy to decrease evil or unwholesomeness and to develop goodness or wholesomeness. As a result of the knowledge of the world reality that is the karmic force and the dependent origination, the intelligent person is ready to practice the path that leads to real happiness. Then he doesn't like to suffer further. As his faith in the triple gem increases, he develops his courage to avoid unwholesome deeds and develop wholesome deeds.

Sathi means mindfulness or awareness. With faith and energy, the intelligent person tries to live every moment mindfully. Mindfulness is also divided into four categories as 1.the contemplation of body, 2.the contemplation of feelings, 3.the contemplation of mind, 4.the contemplation of mental conditions. According to **'Maha satipattana sutta'** all our activities, thoughts, feelings and mental conditions can be included in mindfulness. If we are in right mindfulness, it means we are on the path of purification and we are on the path leading to the cessation of suffering.

Samadhi means tranquility or concentration of mind. As a result of focusing our mind on a particular technique such as, loving kind meditation, we can purify our mind from defilements or lust. Then our mind is like pure, steady, calm water well. That pure mind can gain happiness and it causes to discover and see world reality with wisdom. The wisdom depends on concentration. Wisdom and concentration are interrelated which help each other.

Panna means wisdom. The wisdom that comes in Buddhism is focused in understanding of dependent origination (or the cause and effect). It means the experience that we have through our senses arises and ceases at the same moment. Nothing comes to the present from the past and nothing goes to the future from the present. This is the only way to get rid of all sufferings. That means we are on the way to happiness. If we can always practice these five spiritual faculties, then every moment we are reaching for liberation from suffering. This is the way to attain a life with fresh perspectives.

When a Supreme Buddha meets a person, the Buddha becomes aware of that person's spiritual power that he practiced in his previous lives. Then the Buddha decides how to explain the world reality to him. So, the Buddha searches through that person's mind with the Buddha's own mind. According to what he learns from this search, The Buddha understands the person's spirituality and explains his teachings to him. These five things are the real property which brings happiness in our Sansaric Journey.

May the Triple Gem Bless You!

(Dhamma Sermon at Dharmapala Institute in Milpitas – 06/29/2018)